**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать» приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета ""физическая культура" учащиеся по окончании средней школы достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека , цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**знать/понимать**

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**Характеризовать:**

**-** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно- коррегирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

-самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования **с** учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

-уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

-дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Содержание учебного предмета**

Основной образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

        В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»), «Физическое совершенствование».

        Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого ,здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Естественные основы**

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Спортивные игры**

**Волейбол**

***9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***9 классы*.**Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***9 классы.***Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***9 классы.***Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.**

**9 класс.** Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

**Овладение техникой длительного бега.**

**9 класс.** Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**Овладение техникой прыжка в длину.**

**9 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

**9 класс.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Освоение строевых упражнений**

**9 класс.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

**9 классы**. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

**8-9 классы**. мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

**9 класс**. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

**Освоение опорных прыжков.**

**9 класс**. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Освоение акробатических упражнений**.

**9 класс**. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

**Самостоятельные занятия.**

**9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

**9 классы.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лыжная подготовка.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

**9  класс.** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

**Знания о физической культуре.**

**9 классы**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**9 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

**Освоение ловли и передач мяча.**

**9 класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

Совершенствование в освоенных упражнениях.

**Освоение техники ведения мяча.**

**9 класс.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование в ос военных упражнениях

**Овладение техникой бросков мяча**.

**9 класс**  Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

**9 класс.** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Совершенствование в ос военных упражнениях

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**5-9 классы.**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**9 класс**. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала..

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**9 класс**. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**9 классы.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**9 класс**. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

**9 класс**.  Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи**.

**9 класс.** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара**.

**9 класс**. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**9 классы**. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**.

**9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**9 класс**. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о физической культуре.**

**9 классы**. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

**9 классы.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель,  сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими способностями 9 классы**. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| Выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 2 | **Вариативная часть** | 25 |
| 2.1 | Баскетбол | 25 |
|  | Итого | 102 |
|  |  |  |

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год.

Физическая культура

Класс: 9 «Г»

Учитель: Шпров.Р.В

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков 14, зачетов 26, тестов 4 ч.;

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-11 кл. учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич;

Под общей редакцией В.И. Ляха. – М. Просвещение,2011

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки** | | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **ОУ УН** | **ЦОРы** | **Примечания** |
| План | Факт |  |
| 1 | 04.09 |  | Вводный инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | *Уметь*: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. | Учительский портал  "Техника безопасности на уроке"  Сайт "ФизкультУра" презентация  "Легкая атлетика» | **Региональный компонент:** История Тюменского спорта |
| 2 | 04.09 |  | Низкий старт. Развитие скоростных качеств. | 1 | *Уметь*: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью;  *владеть* техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи. |  |  |
| 3 | 07.09 |  | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование | 1 | *Уметь*:пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью;  *владеть* техникой передачи и приема эстафетной палочки. |  |  |
| 4 | 11.09 |  | Бег на результат 100 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | *Уметь*: пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью,  *передавать* и принимать палочку в медленном беге. |  |  |
| 5 | 11.09 |  | Прыжок в длину; метание малого мяча | 1 | *Уметь*:прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, *выполнять* отведение мяча. описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать с предупреждением ошибок, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  |  |
| 6 | 14.09 |  | Прыжок в длину; метание малого мяча. | 1 | *Уметь*: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;  *Выполнять* последние бросковые шаги и фи­нальное усилие в метании мяча на дальность с разбега. | Сайт "Физкультура на 5 "  Презентация "Техника прыжка в длину с разбега» |  |
| 7 | 18.09 |  | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | 1 | *Уметь*: прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, *Метать* мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм. описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать с предупреждением ошибок, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  |  |
| 8 | 18.09 |  | Бег на средние дистанции | 1 | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности, выполнять нормативы физической подготовки, работать в группе и индивидуально. |  |  |
| 9 | 21.09 |  | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.  Бег в равномерном темпе 15 минут. | 1 | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности, выполнять нормативы физической подготовки, работать в группе и индивидуально. |  |  |
| 10 | 25.09 |  | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности, выполнять нормативы физической подготовки, работать в группе и индивидуально. |  |  |
| 11 | 25.09 |  | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости | 1 | *Уметь:* пробегать дистанцию 3000м, 2000м, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, отбирать состав упражнений для занятий, определять, последовательность их выполнения и дозировку, регулировать физическую нагрузку и определят степень утомления по внешним признакам | Сайт "ФизкультУра" видео "Основы техники бега на средне и длинные дистанции посредством QR- сканирования | **Региональный компонент:** Музей физической культуры Института физического воспитания**.** |
| **Баскетбол 16 часов** | | | | | | | |
| 12 | 27.09 |  | Баскетбол  Инструктаж по Т.Б. игра баскетбол; перемещение, передачи и ловля мяча | 1 | *Уметь*: играть в баскетбол по упрощенным правилам,  *Применять* в игре технические приемы |  |  |
| 13 | 02.10 |  | Баскетбол. Терминология спортивной игры. Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте | 1 | *Уметь*: играть в баскетбол по упрощенным правилам,  *применять* в игре технические приемы |  |  |
| 14 | 02.10 |  | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы на месте. Техника ловли, передачи, ведения мяча, броска. | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 15 | 05.10 |  | Баскетбол. Тактика нападений и защиты. | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 16 | 09.10 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | сайт ФизкультУра видео "10 упражнений на отработку ведения мяча" |  |
| 17 | 09.10 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 18 | 12.10 |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 19 | 16.10 |  | Баскетбол Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | *Уметь*: играть в баскетбол по упрощенным правилам,  *применять* в игре технические приемы |  |  |
| 20 | 16.10 |  | Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач | 1 | *Уметь*: играть в баскетбол по упрощенным правилам,  *применять* в игре технические приемы |  |  |
| 21 | 19.10 |  | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 22 | 23.10 |  | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | сайт ФизкультУра видео "Техника приемов в нападении» |  |
| 23 | 23.10 |  | Баскетбол Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 24 | 26.10 |  | Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 25 | 06.11 |  | Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 26 | 06.11 |  | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 27 | 09.11 |  | Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка» | 1 | *Уметь* играть в баскетбол по упрощенным правилам,  *применять* в игре технические приемы | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»  «RunKeeper» | **Региональный компонент:**  Физическая культура и спорт в Тюменской области в 19 в. |
| **Раздел: Гимнастика (21ч)** | | | | | | | |
| 28 | 13.11 |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения | 1 | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, упражнения в висе, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений |  |  |
| 29 | 13.11 |  | Висы. Строевые упражнения. Упражнение на гимнастической скамейке. | 1 | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, упражнения в висе, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений |  |  |
| 30 | 16.11 |  | Висы. Строевые упражнения. Страховка и помощь во время занятий | 1 | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, упражнения в висе, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений |  |  |
| 31 | 20.11 |  | Висы. Строевые упражнения. Упражнения для разогревания. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | *Уметь:* выполнять строевые упражнения, упражнения в висе, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений |  |  |
| 32 | 20.11 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Основы выполнения гимнастических упражнений | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке | Сайт Видео.ру  Строевые упражнения, как средство для развития коллективных действий» |  |
| 33 | 23.11 |  | Лазание по канату в два приема | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке |  |  |
| 34 | 27.11 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках |  |  |
| 35 | 27.11 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках |  |  |
| 36 | 30.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравно­вешенной опоре |  |  |
| 37 | 04.12 |  | Лазание по канату в два приема Прикладные упражнения | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравно­вешенной опоре | Презентация «Прикладная гимнастика» |  |
| 38 | 04.12 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием |  |  |
| 39 | 07.12 |  | Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове | 1 | *Уметь*: выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно |  |  |
| 40 | 11.12 |  | Акробатика. Из упора присев стойка на руках голове | 1 | *Уметь*: выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно |  |  |
| 41 | 11.12 |  | Акробатика.  Длинный кувырок с трех шагов разбега | 1 | *Уметь*: выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | Сайт"ФизкультУра" видеоролик «Кувырок- секреты» | **Региональный компонент:**  Тюменский биатлонный центр «Жемчужина Сибири» |
| 42 | 14.12 |  | Акробатика.  Длинный кувырок с грех шагов разбега | 1 | *Уметь*: выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полу-приседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь |  |  |
| 43 | 18.12 |  | Акробатика. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед | 1 | *Уметь:* выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из ак­робатических элементов | Выполнение комплекса заданий с помощью QR-сканирования |  |
| 44 | 18.12 |  | Акробатика. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед | 1 | *Уметь*: выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из ак­робатических элементов |  |  |
| 45 | 21.12 |  | Акробатика. Кувырок назад в полушпагат | 1 | *Уметь*: выполнять комбинацию из акробатических элементов |  |  |
| 46 | 25.12 |  | Опорный прыжок. | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, описывать технику упражнений, избегая проявления ошибок, соблюдать правила безопасности, соблюдать правила безопасности |  |  |
| 47 | 25.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, соблюдать правила безопасности, готовить места занятий | Выполнение комплекса заданий с помощью QR-сканирования |  |
| 48 | 11.01 |  | ОРУ с мячами. Опорный прыжок. | 1 | *Уметь*: выполнять строевые упражнения, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, анализировать технику движения |  |  |
| **Раздел: Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | | |
| 49 | 15.01 |  | Лыжная подготовка.  Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | *Уметь*: передвигаться без палок, с палками, выполнять подбор лыж, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 50 | 15.01 |  | Лыжная подготовка. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 1 | *Уметь*: передвигаться без палок, с палками, выполнять подбор лыж, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»  «RunKeeper» | **Региональный компонент:**  Тюменские биатлонисты – гордость России |
| 51 | 18.01 |  | Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 | *Уметь*: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. |  |  |
| 52 | 22.01 |  | Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. | 1 | *Уметь*: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. |  |  |
| 53 | 22.01 |  | Лыжная подготовка. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. | 1 | *Уметь*: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. |  |  |
| 54 | 25.01 |  | Лыжная подготовка. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. | 1 | *Уметь*: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. |  |  |
| 55 | 29.01 |  | Лыжная подготовка. Оказание помощи при обморожениях  и травмах. | 1 | *Уметь*: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Знать правила оказания помощи при обморожениях  и травмах. | Презентация «Первая помощь при обморожении и переохлаждении» | **Региональный компонент:**  Спортивные сооружения г. Тюмени. Спортивная элита региона. |
| 56 | 29.01 |  | Лыжная подготовка. Применение изученных ходов. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |  |  |
| 57 | 01.02 |  | Лыжная подготовка.  Подъём скользящим шагом. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |  |  |
| 58 | 05.02  05.02 |  | Лыжная подготовка.  Поворот «плугом». | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств. |  |  |
| 59 | 05.02 |  | Лыжная подготовка.  Игры на лыжах. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств. |  |  |
| 60 | 08.02 |  | Лыжная  подготовка.  Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 1 | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС |  |  |
| 61 | 12.02 |  | Лыжная  подготовка.  Применение одновременного двушажного конькового хода | 1 | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС |  |  |
| 62 | 12.02  15.02 |  | Лыжная подготовка.  Применение одновременного двушажного конькового хода | 1 | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС | Презентация «Классификация лыжных ходов» | **Региональный компонент:**  История лыжного спорта в Тюменском крае. |
| 63 | 15.02 |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на 5 км. Самоконтроль. | 1 | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС |  |  |
| 64 | 19.02 |  | Лыжная подготовка. Чередование одновременных ходов. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств. |  |  |
| 65 | 19.02 |  | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 3 км. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств. |  |  |
| 66 | 22.02 |  | Лыжная подготовка. Лыжные гонки на дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах, развитие физических качеств. |  |  |
|  | | | | | | | |
| 67 | 26.02 |  | Т.Б. на уроках спортивных игр.  Волейбол. Перемещение игрока. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
| 68 | 26.02 |  | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол) | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | Сайт "ФизкультУра". Статья "Упражнения для развития силы волейболиста | **Региональный компонент:** История тюменского волейбольного клуба «Тюмень» |
| 69 | 01.03 |  | Волейбол. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
| 70 | 05.03 |  | Волейбол. Тактика нападений и защиты. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
| 71 | 05.03 |  | Волейбол. Правила и организация избранной игры. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 72 | 12.03 |  | Волейбол. Стойки и перемещение игрока. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 73 | 12.03 |  | Волейбол. Правила и организация избранной игры. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 74 | 15.03 |  | Волейбол. Стойки и перемещение игрока. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 75 | 19.03 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | Мультимедийные тест "Волейбол" |  |
| 76 | 19.03 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
| 77 | 22.03 |  | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. |  |  |
| 78 | 02.04 |  | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  | **Региональный компонент:**  Я+ Спорт+ Тюмень (спортивные площадки Тюмени) |
| 79 | 02.04 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 80 | 05.04 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 81 | 05.04 |  | Волейбол. Учебная игра. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования |  |
| 82 | 09.04 |  | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. |  |  |
| 83 | 09.04 |  | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы, выполнять правильно технические действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 84 | 12.04 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра­женного сеткой. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы, выполнять правильно технические действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 85 | 16.04 |  | Волейбол. Прием мяча снизу в группе. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы, выполнять правильно технические действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 86 | 16.04 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы, выполнять правильно технические действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 87 | 19.04 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | *Уметь*: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. Моделировать технику игровых действий и приемов, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | сайт ФизкультУра видео "15 упражнений для отработки верхней передачи мяча" | **Региональный компонент:** История тюменского хоккейного клуба «Рубин» |
| 88 | 23.04 |  | Волейбол. Игра в нападение через 4-ю зону. | 1 | *Уметь*: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. Моделировать технику игровых действий и приемов, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
| 89 | 23.04 |  | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | *Уметь*: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. Моделировать технику игровых действий и приемов, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
| 90 | 26.04 |  | Волейбол. Развитие координаци­онных способностей. | 1 | *Уметь*: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. Моделировать технику игровых действий и приемов, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
|  | | | | | | | |
| 91 | 30.04 |  | Т. Б. на уроках кроссовой подготовки.  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м).*  Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее ЧСС | Сайт Видео.ру  «Контроль за самочувствием на кроссовой подготовке». |  |
| 92 | 07.05 |  | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). | 1 | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м).*  Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее ЧСС |  |  |
| 93 | 07.05 |  | Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | 1 | *Уметь:* отбирать состав упражнений для занятий, определять, последовательность их выполнения и дозировку, регулировать физическую нагрузку и определят степень утомления по внешним признакам |  | **Региональный компонент:** История тюменского футбольного клуба «МФК Тюмень» |
| 94 | 14.05 |  | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику метания мяча самостоятельно с предупреждением и устранением ошибок. Соблюдать технику безопасности. |  |  |
| 95 | 17.05 |  | Разминка для выполнения л/а упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | *Уметь:* отбирать состав упражнений для занятий, определять, последовательность их выполнения и дозировку, регулировать физическую нагрузку и определят степень утомления по внешним признакам |  |  |
| 96 | 21.05 |  | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) | 1 | *Уметь:* пробегать дистанцию 3000м, 2000м, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, отбирать состав упражнений для занятий, определять, последовательность их выполнения и дозировку, регулировать физическую нагрузку и определят степень утомления по внешним признакам |  |  |
| 97 | 21.05 |  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | *Уметь:* пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. |  |  |
| 98 | 24.05 |  | Низкий старт. | 1 | *Уметь:* пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку. | Сайт school.edu.ru «Техника низкого старта» |  |
| 99 | 27.05 |  | Специальные беговые упражнения. | 1 | *Уметь:* пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку. |  |  |
| 100 | 28.05 |  | Бег на результат 100 м. | 1 | *Уметь:* пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. |  |  |
| 101 | 28.05 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность. | 1 | *Уметь:* выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм. | Онлайн тест по физкультуре //moeobrazovanie.ru |  |
| 102 | 31.05 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность. | 1 | *Уметь:* выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования. |  |  |